



La boussole parentale

Identifie tes priorités
pour un cadre qui te ressemble



parentalignés



Être parent, c'est comme embarquer pour une grande aventure sans mode d'emploi.

Entre les responsabilités, les attentes et les imprévus, on se sent parfois perdu(e).

Mais une chose est sûre :

ce qui te guide, ce sont tes valeurs

Ces repères que tu veux transmettre à tes enfants et qui donnent du sens à ta vie de famille.

Dans ce guide, je t'invite à prendre un moment pour clarifier ces valeurs et tes priorités.

C'est le premier pas vers un cadre familial apaisé, où chacun se sent bien.



Je suis Cécile

Une maman comme toi, et coach parentale passionnée

Dans la vie, je suis orthophoniste de formation, consultante en parentalité, et créatrice de Parentalignés. Mais avant tout, je suis maman. Une maman qui a, comme toi peut-être, traversé des tempêtes.

Je sais ce que c'est de se sentir débordée, de crier, puis de culpabiliser. Je sais ce que c'est de chercher des réponses partout, sans savoir par où commencer. Avec mes enfants, j'ai vécu des moments où j'avais l'impression de tout rater.

Et puis un jour, j'ai décidé qu'il était temps de changer. De chercher des clés pour un quotidien plus doux, où chacun trouve sa place. En me formant, en expérimentant, et en écoutant mes valeurs, j'ai découvert qu'on peut poser un cadre clair et aimant sans perdre de vue l'essentiel : la connexion avec nos enfants.

Aujourd'hui, mon job dans la vie, c'est de partager ces clés avec d'autres parents. De te montrer qu'on peut transformer les cris en rires, les disputes en coopération, et la charge mentale en équilibre. Mon but, c'est de t'aider à vivre une parentalité qui te ressemble, où tu te sens alignée, confiante, et bien dans ton rôle.

Si tu es là aujourd'hui, c'est que toi aussi, tu as envie de changement. Et rien que ça, c'est déjà un énorme pas en avant. Alors, bienvenue dans cette aventure !

CLARIFIE TES VALEURS PARENTALES

Question de réflexion

Quand je pense à ma vie de famille idéale,
quels mots ou émotions me viennent à l'esprit ?
(Exemple : bienveillance, joie, respect, autonomie, sécurité)

Activité

Écris ici les 3 à 5 valeurs qui te semblent essentielles pour ta famille

LISTE DES VALEURS

LIÉES À L'ÉDUCATION ET À L'APPRENTISSAGE

- Curiosité
- Créativité
- Autonomie
- Persévérance
- Discipline
- Sagesse
- Esprit critique
- Travail en équipe
- Confiance en soi
- Amour du savoir

ÉMOTIONNELLES ET RELATIONNELLES

- Bienveillance
- Empathie
- Écoute
- Respect
- Gratitude
- Joie
- Humilité
- Authenticité
- Résilience
- Communication

LIÉES À LA VIE DE FAMILLE

- Solidarité
- Coopération
- Partage
- Unité
- Tradition
- Loyauté
- Soutien mutuel
- Convivialité
- Moments de qualité
- Harmonie

LIÉES AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Liberté
- Confiance
- Responsabilité
- Ambition
- Estime de soi
- Courage
- Initiative
- Optimisme
- Adaptabilité
- Passion

LISTE DES VALEURS

SOCIALES ET ÉTHIQUES

- Justice
- Égalité
- Inclusion
- Altruisme
- Respect des différences
- Citoyenneté
- Tolérance
- Engagement
- Honnêteté
- Générosité

SPIRITUELLES OU PHILOSOPHIQUES

- Sérénité
- Gratitude
- Compassion
- Espoir
- Pardon
- Sens des responsabilités
- Respect de la nature
- Spiritualité (selon les croyances)
- Méditation/réflexion
- Sens de l'émerveillement

LIÉES À LA SANTÉ ET AU BIEN-ÊTRE

- Équilibre
- Santé physique
- Santé mentale
- Écologie
- Alimentation saine
- Activité physique
- Pleine conscience
- Repos
- Jeu
- Vitalité

UNIVERSELLES

- Amour
- Paix
- Liberté
- Vérité
- Courage
- Respect
- Harmonie
- Épanouissement
- Sécurité
- Compassion

DÉFINIS TES PRIORITÉS

Un cadre éducatif, c'est comme un filet de sécurité pour ton enfant : il est là pour le protéger, mais aussi pour lui laisser de la liberté.

Maintenant, réfléchis à ce qui est essentiel pour toi dans des situations concrètes.

Exercice pratique

Choisis une situation parmi les suivantes :



Les repas



Les disputes entre frères et sœurs



Le coucher

Qu'est-ce qui est non négociable dans cette situation ? Pourquoi ?

(Exemple : Je veux que mon enfant reste à table jusqu'à ce qu'il ait fini son assiette parce que je veux qu'il apprenne à respecter ce moment partagé.)

Où peux-tu lâcher prise ?

((Exemple : Si mon enfant a terminé avant les autres, je peux accepter qu'il quitte la table pour jouer tranquillement car je sais que si petit, rester assis est difficile))

CRÉE TA BOUSSOLE

Les valeurs que tu as définies sont tes repères.
Maintenant, transforme-les en actions concrètes !

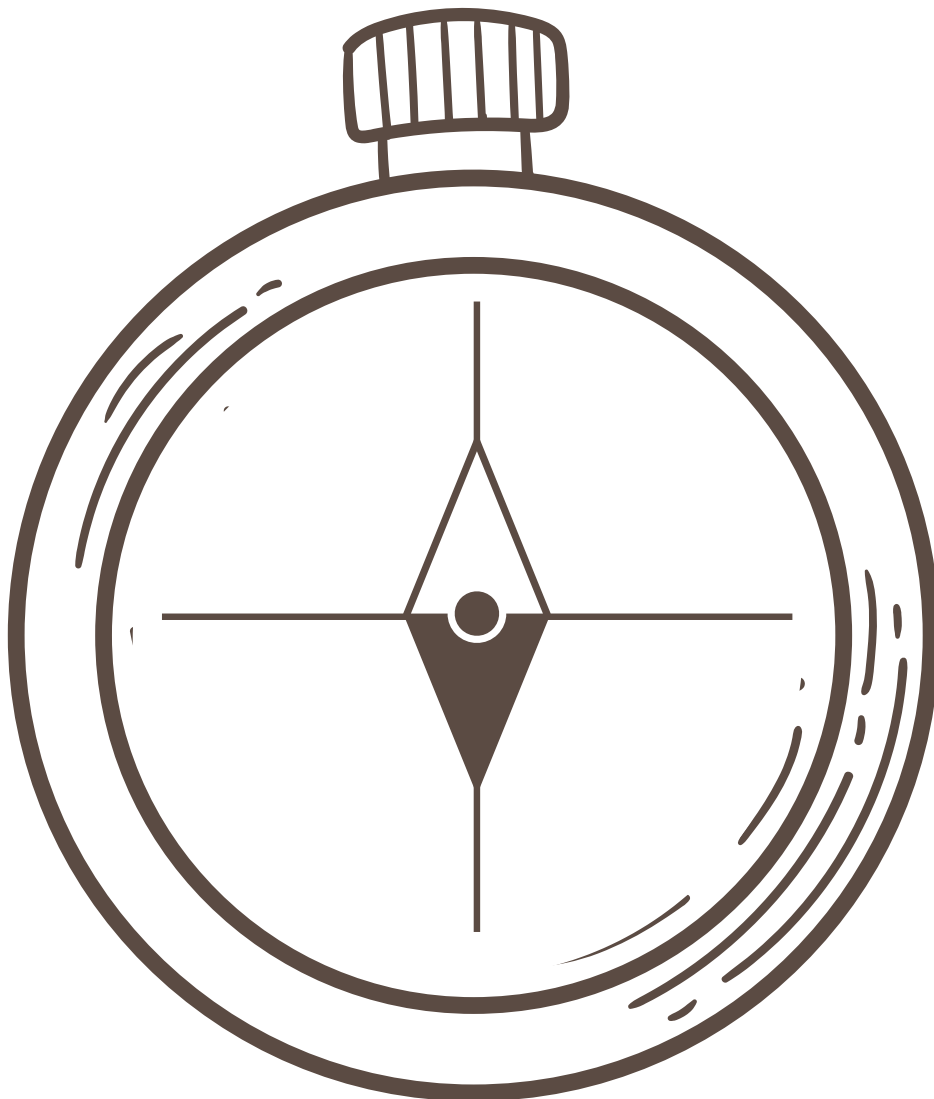
Activité



Voici une boussole vierge. Chaque axe représente une de tes valeurs.
Inscris des actions concrètes pour chacune d'elles.

Exemple de boussole remplie :

- **Axe "Respect"** : Je parle à mon enfant comme je voudrais qu'on me parle.
- **Axe "Joie"** : J'introduis du jeu dans nos routines.
- **Axe "Autonomie"** : Je laisse mon enfant essayer seul avant d'intervenir.



PLAN D'ACTION

Maintenant que tu as défini ta boussole, il est temps de passer à l'action !

Question



Quelle est LA chose que tu peux faire dès aujourd'hui pour te rapprocher de ton cap ?

Exemple :

Instaurer une routine apaisée au moment du coucher.

Remplacer les cris par des phrases comme : "Je vois que tu es frustré..."



BRAVO !!!

pour avoir créé ta boussole parentale !

C'est un premier pas puissant pour clarifier ton cadre éducatif.

Si tu veux aller encore plus loin, découvrir des outils concrets et transformer ton quotidien avec ton enfant, je t'invite à rejoindre

La Roadmap

En 7 jours, tu apprendras à poser un cadre souple et aimant tout en renforçant les liens familiaux.

Découvrir La Roadmap dès maintenant !